

Les principes diététiques de la grossesse

Jamais les jeunes mamans n'ont été l'objet de tant d'attentions dans les sociétés développées. Pourtant les praticiens qui veillent à la santé de la maman et de son bébé pendant la grossesse (médecin obstétricien, sage-femme) n'ont en général qu'une formation assez superficielle sur les recommandations diététiques à observer. Elles sont primordiales, car un excès de prise de poids n'est pas sans conséquence sur le développement du bébé (ou bien sûr une insuffisance) et l'on a vu dans les chapitres généraux sur l'obésité que les prises de poids répétés et non ou mal traitées pendant les maternités conduisaient souvent à des situations de surpoids irréversible. D'autre part, l'excès de prise de poids fait courir un risque propre pendant la grossesse même : développement d'une hypertension artérielle, diabète, troubles urinaires, trop gros bébé (" macrosomie fœtale "), courant lui-même le risque de devenir obèse ... Inversement, on sait que l'absence d'un poids suffisant entraîne une hypotrophie du bébé et des carences, un risque d'accouchement prématuré et de malformations à la naissance.

Une prise de poids modérée, proportionnelle au poids antérieure, est cependant conseillée. Elle permettra de couvrir les besoins des nouveaux tissus maternels et fœtaux, l'accroissement des réserves adipeuses de la mère et les besoins des organes de la gestation (utérus, placenta, liquide amniotique). Les deux premiers trimestres, le coût calorique de la croissance du fœtus reste faible, et la mère n'a pas à modifier son alimentation. Pendant cette période, elle va constituer des réserves énergétiques en vue du troisième trimestre, où les besoins deviennent importants (augmentation de poids). Une supplémentation calorique de 100 à 150 kcal/ jour est suffisante en pratique. En terme de prise de poids, cela se traduit pour la mère par une augmentation de 1,5 kg/ mois à partir du deuxième trimestre, puis de 2 kg pendant le troisième. La prise de poids idéale en fin de grossesse doit être de 120% du poids idéal avant la grossesse, soit en moyenne 12 kg (dont 2 à 3 kg seulement de tissus gras).

Les conseils diététiques en cas de surpoids avant la grossesse :

On doit savoir que 85% du poids pris dans les 5 premiers mois est retenu en post-partum (après l'accouchement). Sans suivre un régime trop restrictif, les apports caloriques peuvent être réduits jusqu'à 1500 kcal/ jour sans conséquence pour les besoins de l'enfant. Au dessous, les besoins en vitamines, minéraux et oligo-éléments seraient compromis.

La cuisson des aliments se fera sans matière grasse, les légumes seront assaisonnés avec 1 cuillère à café d'huile de colza ou d'olive. Les herbes et les épices seront prépondérantes pour relever les plats. Viandes grasses (entrecôte, rumsteack, porc, agneau et mouton) et charcuterie (rillette, saucisson, saucisse...) seront écartées, alors que les viandes blanches (volaille sans peau, lapin, gibier), jambon blanc, oeufs, poissons et coquillages seront privilégiés.

Une à deux fois par semaine remplacez la viande par 100 g de légumes secs (lentilles, pois, haricots) et 50 g de céréales (riz, semoule, blé) accompagnés de légumes. Vous obtiendrez un plat complet riche en protéines, sucres lents, fibres, vitamines et minéraux (fer et magnésium) avec un moindre apport calorique. Consommez un plat de légumes à volonté et un aliment protéique au déjeuner, un plat de légumes et féculents (ou céréales) au dîner.

Prenez à chaque repas un produit laitier maigre ou à 20% de matières grasses. Moins riche en calories, il apporte autant de calcium qu'un produit au lait entier. Si vous avez faim, complétez votre repas par un fruit cru ou cuit sans sucre. Évitez les fruits riches en sucre (raisin, prunes, cerises, bananes) et les fruits secs. Remplacez pâtisseries, viennoiseries par une salade de fruits, un sorbet ou des desserts maisons à base de blancs d'œufs en neige, de fromage blanc...

Exemple de journée type :

- Petit-déjeuner : Thé ou café léger ; 2 tr (75g) de pain complet ; 10g de beurre ou 10g de confiture ou de miel ; 250ml de lait ou un yaourt ou 120g de fromage blanc à 0 ou 20% MG ; un fruit

Collation : Une orange ou un yaourt maigre 0% ; une infusion

- Déjeuner : 150g de viande ou poisson maigre, ou 2 tr de jambon, ou 2 œufs ; légumes verts à volonté ; 1 tr de pain ; 1 yaourt maigre

Collation : Une clémentine ou un yaourt maigre ; thé ou café léger

- Dîner : Un potage ; 3 pommes de terre vapeur ; salade verte ; mousse au fromage blanc